



**La Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine** est l'instance de représentation du mouvement mutualiste en Nouvelle-Aquitaine. Elle fédère près de 200 mutuelles qui, ensemble, protègent 3 millions de Néo-Aquitains, environ 1 habitant sur 2. Elle est également le principal opérateur privé en prévention et promotion de la santé. Chaque année, elle organise plus de 1000 actions pour aider le grand public, les adhérents des mutuelles et les usagers des établissements mutualistes de Nouvelle-Aquitaine à prendre soin de leur santé. Pour en savoir plus sur la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine, rendez-vous sur : [www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr)

**L'association Gériatologique Sud Deux Sèvres** a pour objet de favoriser le soutien à domicile des personnes âgées dans les meilleures conditions sociales et de santé. Elle est porteuse de différents dispositifs (CLIC, Réseau de santé, gestion de cas MAIA) ayant pour missions l'information, l'orientation et l'accompagnement individuel des seniors.

Son dispositif **CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination gériatologique)** est un lieu unique de proximité dont le rôle est d'informer, de conseiller et d'orienter les aînés et leur famille, ainsi que l'ensemble des professionnels intervenant auprès des personnes âgées.

**Ateliers gratuits.**  
**Nombre de places limité à 15 personnes, inscription souhaitée**

**Informations et inscriptions**  
CLIC Antenne Haut Val de Sèvre  
Tél. : 05.49.76.42.63

FNMF — DCI services communication — © fotolia.com. Ne pas jeter sur la voie publique.



# Rencontre santé

## AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

**Vous accompagnez régulièrement un proche ?  
Et vous, qui prend soin de vous ?**



## Trois ateliers pour échanger, partager et trouver des réponses concrètes

AVEC LE SOUTIEN DE :





**Vous accompagnez régulièrement un proche** (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous ressentez peut-être une fatigue morale ou physique. Nous vous invitons à participer à trois ateliers santé gratuits, au cours desquels vous pourrez échanger et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous, dans un cadre convivial et entourés de professionnels.



### **ATELIER 1 : redécouvrir un bien-être physique Aidant et en forme**

**Le lundi 4 novembre 2019**

De 14h30 à 16h30  
Salle des familles  
rue du stade  
79 400 EXIREUIL

Virginie Billaudeau  
Responsable Activité Promotion Santé  
Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine  
Dimitri Baluteau  
Educateur APA Siel Bleu

**Accompagner un proche** peut mettre le corps à rude épreuve. Douleurs, difficultés de sommeil, mal-être physique peuvent s'immiscer dans votre vie. Comment être aidant et rester en bonne santé ?

Nous vous proposons un atelier pour trouver des conseils simples et adaptés à votre quotidien pour rester en forme.



### **ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux**

**Le lundi 18 novembre 2019**

De 14h30 à 16h30  
Salle des familles  
rue du stade  
79 400 EXIREUIL

Sandra Galichet  
Psychologue  
Caroline Rousseau  
Sophrologue

**Et moi dans tout ça ?** Tristesse, angoisse, découragement sont des sentiments exprimés par les aidants. Dans l'accompagnement de son proche, le souci de l'Autre est si important que l'on peut parfois avoir tendance à s'oublier.

Cet atelier de détente et de bien-être vous donnera quelques clés pour trouver un meilleur équilibre au quotidien.



### **ATELIER 3 : préserver un lien social Aidant, mais pas seulement...**

**Le lundi 9 décembre 2019**

De 14h30 à 16h30  
Salle des familles  
rue du stade  
79 400 EXIREUIL

Diseuses, lectrices  
France Alzheimer 79  
Caroline Billaud  
Art thérapeute

**Dans la vie de chacun**, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler, etc. sont des éléments essentiels. Lorsque l'on est aidant, ces aspects de la vie peuvent faire l'objet de renoncements.

Nous vous proposons une pause récréative et créative dans un cadre bienveillant et d'expression.